

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dalam Penelitian ini mengevaluasi asupan lemak dan natrium pada pasien hipertensi di Rsud Dr.W.Z.Johannes kupang dengan melibatkan 30 responden. Hasilnya menunjukkan bahwa mayoritas responden (70%) mengonsumsi asupan lemak dalam kategori defisit, sementara (6,6%) berada dalam kategori normal, dan (23%) berada pada kategori lebih. Kelebihan asupan lemak dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah dan peningkatan tekanan darah, berkontribusi pada hipertensi. Di sisi lain, untuk asupan natrium (93,3%) responden mengonsumsi natrium dalam kategori defisit, sementara (6,7%) berada dalam kategori lebih. masalah ini mungkin disebabkan oleh pengetahuan dan kesadaran responden tentang pembatasan garam, yang telah diterapkan dalam pola makan mereka. Pembatasan konsumsi garam, yang utama merupakan sumber natrium, penting untuk mengontrol tekanan darah dan mencegah hipertensi.

B. Kelemahan Penelitian

Penelitian ini memiliki banyak kelemahan dikarenakan adanya keterbatasan pada penulis. Kelemahan tersebut diantaranya adalah : Peneliti lupa menanyakan, berapa banyak garam yg digunakan pada makanan pasien Hipertensi pada saat recall 24 jam.

C. Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Bagi Peneliti

Diharapkan dapat memberikan edukasi gizi pada pasien hipertensi di poli penyakit dalam agar pasien mengerti dan dapat memahami cara penanganan penyakit hipertensi dgn memperhatikan pola makan setiap harinya.

2. Bagi pasien hipertensi

Diharapkan agar pasien hipertensi mengurangi asupan makanan yang mengandung lemak dan natrium tinggi. Mengurangi konsumsi makanan berlemak seperti gorengan dan makanan bersantan, serta membatasi asupan garam dan makanan olahan yang kaya natrium, dapat membantu mengontrol tekanan darah dan mengurangi risiko komplikasi kesehatan terkait hipertensi

